

輝け！シン尾花沢中

第157号
令和8年
1月6日

長根の山の ふもとはら 遠いゆかりの おもだかの

「普段を創り、普段を磨く」尾中生に！～2026年を迎えて～



2026年が明けました。旧年中は、保護者の皆様には大変お世話になりました。今年も、シン尾花沢中を、どうぞよろしく願いたします。

2026年は午年です。最後まで駆け抜け、大きくジャンプできる年を目指しますが、土台がしっかりしていないと、最後まで駆け抜けたり、大きくジャンプしたりすることはできません。



そこで「普段を創り、普段を磨く」ことを通して、土台づくりに努めたいと考えております。

「普段を創る」については、「3点固定」を再確認します。終わりの会で、帰宅してからどう過ごすかについて計画を立てさせます。生徒が、①何時に家庭学習を開始するか【家庭学習開始時刻】、②何時に寝るか【就寝時刻】、そして③何時に起きるか【起床時刻】を、絆ノートに書き込むことになり、実行します。この段階が「普段を創る」です。

その後、自己評価し、成果を伸ばし課題を改善するよう、対策を練って実行することになります。この段階が「普段を磨く」であり、今求められている「自己調整力」となります。

「家庭学習開始時刻」については、家庭学習の量が中学生としては少ない、という2学期の反省点を踏まえています。私は、「中学生として、少なくとも毎日1時間以上は学習してほしい」と思っています。進路学習や地域探究・貢献活動などを通して夢や志をもった生徒はもちろん、夢や志をもてずに悩んでいる生徒も、いずれ来るその時のために力を蓄えておくためです。



また、「就寝時刻」「起床時刻」については、「睡眠時間」に関わってきます。

大谷翔平選手は、優れたパフォーマンスを出すために、質も含めた「睡眠時間」を重要視しています。大谷選手をはじめメジャーリーガーを3人も出している岩手県民は「睡眠時間」が長い、というデータも出ています。



「睡眠時間」をしっかりとることで、学校での授業や生活を頑張ることができるようのです。個人差はありますが、私は生徒の皆さんに「少なくとも7時間以上は眠ってほしい」と思っています。

ゲームやSNSに興じて「睡眠時間」を減らし学校生活で十分力を発揮できないのは、ダイヤモンドの原石が土の中に眠ったまま磨かれないことと同じです。

自分の人生は自分で創り上げなければなりません。目指す学校像のサブテーマ「自分（たち）で創り上げるシン尾花沢中（生としての生き方）」には、そのような意味も込められています。

人から指示されたり与えられたりして動くのではなく「普段を創り、普段を磨く」ことで、「自分で自分の道を切り拓いていくことのできる尾中生になってほしい」と願っています。

保護者の皆様のご理解とご協力をよろしく願いたします。 【文責：校長 工藤雅史】